

**SURVEI AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK
SMP AISYIYAH FULL DAY WEDI**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:

Ardan Faras Kusuma
NIM. 18601241085

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

SURVEI AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK SMP AISYIYAH FULL DAY WEDI

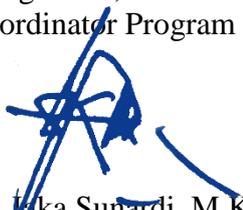
Disusun Oleh:

Ardan Faras Kusuma
NIM 18601241085

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 15 Mei 2022

Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Dr. Ika Sunardi, M.Kes.
NIP. 19610731 199001 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Yudanto, S.Pd., Jas., M.Pd.
NIP. 19810702 200501 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ardan Faras Kusuma
NIM : 18601241085
Program Studi : Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Judul Tas : Survei Aktivitas Fisik Peserta Didik SMP Aisyiyah
Full Day Wedi

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 15 Mei 2022

Yang menyatakan,



Ardan Faras Kusuma
NIM. 18601241085

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**SURVEI AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK
SMP AISYIYAH FULL DAY WEDI**

Disusun Oleh:

Ardan Faras Kusuma
NIM 18601241085

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal, 20 Mei 2022

TIM PENGUJI		
Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Yudanto, S.Pd., Jas., M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		22/6/22
Dr. Hedi Ardiyanto H, S.Pd., M.Or. Sekertaris Penguji		22/6/22
Dr. Jaka Sunardi, M. Kes. Penguji Utama		22/6/22

Yogyakarta, Juni 2022
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001

MOTTO

1. Jangan jadi orang seperti air tergenang namun jadilah seperti air mengalir yang menghidupi lingkungan sekitar (Ardan F.)
2. Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai kesanggupannya.
(QS. Al Baqarah 286)
3. Jangan pergi mengikuti kemana jalan akan berujung. Buatlah jalanmu sendiri dan tinggalkanlah jejak. (Ralph Waldo Emerson)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini untuk orang yang kusayangi:

1. Kedua Orang Tua tercinta, Ibu Isnijayanti, Bapak Heru Jatmiko, dan Nenekku Tin Suharti yang senantiasa mendoakanku, memberikan kasih sayang, motivasi serta memberikan dukungan moril maupun materil. Untuk Ibu dan Bapak aku berterimakasih telah dilahirkan didunia ini dan beruntung mendapatkan bapak dan ibu yang selalu mendukungku.
2. Untuk adik-adikku yang selalu mendoakanku dan memberikan semangat, motivasi serta memberi dukungan, sehingga selalu termotivasi untuk cepat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.

SURVEI AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK SMP AISYIYAH FULL DAY WEDI

Oleh:
Ardan Faras Kusuma
NIM. 18601241085

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui aktivitas fisik peserta didik di SMP Aisyiyah Full Day Wedi

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode yang digunakan adalah metode survey. Instrumen dalam pengambilan data penelitian ini menggunakan tes PAQ-A aktivitas fisik. Subjek penelitian ini adalah peserta didik di SMP Aisyiyah Full Day Wedi sebanyak 132 anak. Teknik analisis data menggunakan persentase

hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya diketahui survei aktivitas fisik peserta didik SMP Aisyiyah Full Day Wedi sebagian besar berkategori sedang sebanyak 60,60%, kategori rendah sebesar 25,75 %, pada kategori tinggi sebesar 12,87 %, pada kategori sangat tinggi sebesar 1,52 % dan pada kategori sangat rendah 0 %. Hasil tersebut disimpulkan jika siswa SMP Aisyiyah Full Day mempunyai aktivitas fisik yang cenderung sedang dan rendah

Kata kunci : Aktivitas fisik, Peserta didik SMP, *Full Day*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Survei Aktivitas Fisik Peserta Didik SMP Aisyiyah Full Day Wedi” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan. Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari kontribusi semua pihak yang telah memberikan bantuan, arahan dan dukungan. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Yudanto, S.Pd., Jas., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Dosen Pembimbing Akademik yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan dan dukungan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi maupun selama proses perkuliahan berjalan.
2. Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.

4. Peserta didik SMP Aisyiyah Full Day Wedi yang sudah berkenan menjadi subyek penelitian.
5. Teman-temanku yang selalu mendoakanku, memberikanku motivasi, semangat dan dukungan dalam proses menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Yusril Wibowo Febriyanto temanku yang membantu dan mendukung saya untuk mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penulisan Tugas Akhir Skripsi ini yang tidak dapat penulis sampaikan satu per satu.

Akhirnya semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak diatas menjadi amal baik yang bermanfaat dan mendapatkan balasan yang melimpah dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 15 Mei 2022

Penulis,



Ardan Faras Kusuma

NIM 18601241085

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	1
LEMBAR PERSETUJUAN	i
SURAT PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
1. <i>Full Day School</i>	8
a. Pengertian <i>Full Day School</i>	8
b. Tujuan Program <i>Full Day School</i>	9
c. Karakteristik Program <i>Full Day School</i> Berbasis Al-Qur'an	11
d. Kelebihan dan Kekurangan <i>Full Day School</i>	13
2. Hakikat Aktivitas Fisik.....	15
a. Pengertian Aktivitas Fisik.....	15
b. Klasifikasi Aktivitas Fisik	18
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	20
d. Manfaat Aktivitas Fisik	24
e. Cara Mengukur Tingkat Aktivitas Fisik	26
B. Penelitian Relevan	31
C. Kerangka Berpikir.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Jenis Penelitian	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	37
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	38

E. Teknik Analisis Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Hasil Penelitian	48
1. Item Soal Nomor Satu (Aktivitas Waktu Luang)	49
2. Item Soal Nomor Dua (Aktivitas Fisik Pada Pelajaran Penjas).....	50
3. Item Soal Nomor Tiga (Aktivitas Fisik Saat Istirahat Makan Siang) .	51
4. Item Soal Nomor Empat (Bergerak Aktif Setelah Pulang Sekolah)...	52
5. Item Soal Nomor Lima (Aktivitas Fisik Pada Sore Hari).....	52
6. Item Soal Nomor Enam (Bergerak Dengan Sangat Aktif Di Akhir Pekan)	53
7. Item Soal Nomor Tujuh (Pernyataan Diri Sendiri).....	54
8. Item Soal Nomor Delapan (Presentase Aktivitas Fisik)	54
9. Item Soal Nomor Sembilan (Pernyataan Tidak Dapat Melakukan Aktivitas Fisik)	55
B. Pembahasan	55
C. Keterbatasan Penelitian.....	58
BAB V PENUTUP	60
A. Kesimpulan	60
B. Implikasi Hasil Penelitian	60
C. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan HRR	27
Tabel 2. Pengelompokan Intensitas Aktivitas Fisik Berdasar MET	28
Tabel 3. Data peserta didik SMP Aisyiyah Full Day Wedi	36
Tabel 4. Instrumen PAQ-A	39
Tabel 5. Penilaian Instrumen.....	42
Tabel 6. Norma Penilaian Kuesioner PAQ-A	43
Tabel 7. Statistik Deskriptif Aktivitas Fisik Peserta Didik SMP Aisyiyah Full Day Wedi	48
Tabel 8. Deskripsi Hasil penelitian Aktivitas Fisik Peserta Didik SMP Aisyiyah Full Day Wedi	48
Tabel 9. Deskripsi Frekuensi hasil Aktivitas Fisik Item 1	50
Tabel 10. Deskripsi Frekuensi Hasil Aktifitas Fisik Item 2.....	51
Tabel 11. Deskripsi Frekuensi Aktivitas Fisik Item 3.....	51
Tabel 12. Deskripsi Frekuensi Hasil Aktivitas Fisik item 4	52
Tabel 13. Frekuensi Aktifitas Fisik Item 5	53
Tabel 14. Deskripsi Frekuensi Aktivitas Fisik item 6.....	53
Tabel 15. Deskripsi Frekuensi Aktivitas Fisik item 7.....	54
Tabel 16. Frekuensi Aktivitas Fisik item 8	55
Tabel 17. Tingkat Aktivitas Fisik item 9	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Frekuensi Aktivitas Fisik Peserta Didik SMP Aisyiyah Full Day Wedi	49
--	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pelaksanaan pendidikan nasional berlandaskan kepada Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, yang bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Pendidikan merupakan kebutuhan manusia yang sangat penting karena pendidikan mempunyai tugas untuk menyiapkan SDM bagi pembangunan bangsa dan negara. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) mengakibatkan perubahan dan pertumbuhan kearah yang lebih kompleks. Hal ini menimbulkan masalah-masalah sosial dan tuntutan-tuntutan baru yang tidak dapat diramalkan sebelumnya, sehingga pendidikan selalu menghadapi masalah karena adanya kesenjangan antara yang diharapkan dengan hasil yang dapat dicapai dari proses pendidikan (Syah M, 2004:39). Pelaksanaan pendidikan di Indonesia dikenal dengan sistem pendidikan nasional yang dilaksanakan melalui tiga jalur pendidikan, yaitu pendidikan formal, pendidikan nonformal dan pendidikan informal. Pendidikan formal di sekolah pada intinya bertujuan agar setiap peserta

didik belajar untuk hidup. Begitu pentingnya pendidikan sampai menjadikan seseorang yang hidup di tengah masyarakat mengalami pertumbuhan yang berorientasi pada keselamatan dan kebahagiaan hidup yang setinggi-tingginya.

Oleh karena itu pemerintah membuat terobosan metode belajar maupun sistem dalam pendidikan untuk membuat banyak pilihan orang tua dan anak agar dapat menempatkan diri berdasarkan keinginan dalam mengikuti arus pendidikan dan salah satunya yaitu diselenggarakan sistem *full day school* yang bertujuan untuk meningkatkan mutu pendidikan dengan cara menunjang proses belajar peserta didik dan menjangkau seluruh aspek perkembangan peserta didik. hadirnya sistem *full day school* yang diterapkan oleh pemerintah dan menjadi sebuah sistem pembelajaran yang dilakukan dalam kegiatan belajar mengajar yang dilakukan sehari penuh dengan memadukan sistem pembelajaran menyenangkan, interaktif, dan secara intensif yaitu dengan memberikan tambahan waktu khusus untuk pendalaman agama seperti: membaca dan memahami Al-Qur'an, Hafalan Al-Qur'an, ekstrakurikuler yang berlandaskan Islam. dan dengan waktu lebih lama disekolah dibandingkan dengan sekolah yang tidak menerapkan sistem *full day school*.

Menurut Hilalah (2009: 22) bahwa *full day school* adalah suatu proses pembelajaran yang dilaksanakan sehari penuh yang menerapkan dasar *integrated curriculum* dan *integrated activity* artinya seluruh aktivitas anak yang dilakukan pada saat berada di sekolah, mulai dari pagi hari hingga sore hari dengan aktivitas yang bermacam-macam seperti KBM, makan bersama, bermain, dan ibadah di kemas dalam dunia pendidikan. *Full day school* menegaskan pada komponen

yang disusun dengan sistematis dan baik dalam menunjang proses pendewasaan peserta didik melalui upaya KBM dan pelatihan keterampilan dengan mempunyai waktu di sekolah yang relatif lama dari pada dengan sekolah lain yang tidak menggunakan sistem *full day school* pada umumnya berdasarkan konsep *integrated curriculum* dan *integrated activity*.

Pada kegiatan belajar mengajar di *Full Day School*, tentu banyak kegiatan yang berhubungan dengan aktivitas fisik. Aktivitas fisik sendiri tergolong menjadi 3 kategori yaitu yang pertama aktivitas fisik rendah seperti, berjalan kaki, berdandan, mengikuti perkuliahan di kelas, menonton TV, bermain *game*, nongkrong sama teman, tidur, kemudian yang kedua aktivitas fisik sedang seperti, berlari kecil, berenang, bersepeda, jalan cepat, dan yang ketiga aktivitas fisik berat seperti, berlari, bermain sepak bola, aerobik, *outbond* (Erwinanto, 2017: 23-24)

Aktivitas fisik yang dilakukan saat berada di sekolah seperti bermain kejar-kejaran dengan teman dan melakukan permainan-permainan tradisional seperti kejar-kejaran, sepakbola, bentengan, kucing-kucingan dan menjaring ikan, baik saat di jam pelajaran olahraga ataupun saat jam istirahat, hal itu yang hampir setiap hari dilakukan oleh anak-anak. Tetapi pada saat jam istirahat ada beberapa siswa yang lebih memilih untuk mengobrol dengan teman ataupun membaca buku dikelas di bandingkan dengan melakukan aktivitas fisik yang lain.

Aktivitas yang dilakukan manusia selalu memerlukan dukungan fisik maupun jasmani, sehingga masalah kemampuan fisik maupun jasmani merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia (Santosa Giriwijoyo & Dikdik Zafar Sidik, 2013: 21). Dengan adanya kebugaran jasmani yang baik seseorang dapat

melakukan aktivitas fisik seperti pekerjaan atau kegiatan sehari-hari dapat dilakukan dengan maksimal tanpa kelelahan yang berarti. Serta menurut (Djoko Pekik 2006: 2) agar dapat mempunyai kebugaran yang baik, seseorang harus memenuhi 3 unsur, ialah: makanan, istirahat dan olahraga. Unsur-unsur tersebut saling bersangkutan dengan satu dengan yang lainnya. Apabila salah satu unsur tidak terpenuhi akan berdampak ke tingkat kebugaran yang rendah. Dari kebiasaan yang aktif menjadi pasif dalam melakukan gerak menjadikan turunnya tingkat kebugaran. Terdapat contoh seperti anak jaman sekarang yang lebih memilih bermain *gadget* daripada bermain di luar bersama teman sebaya ataupun juga lebih memilih menggunakan motor daripada bersepeda maupun berjalan kaki ke tempat yang jaraknya begitu dekat. penelitian yang dilakukan disalah satu sekolah dengan sistem *Full Day School* yang berbasis Islam yang membuat kegiatan belajar mengajar berlangsung dari pukul 07.00 WIB hingga pukul 17.00 WIB. Oleh karena itu, peneliti menjadikan SMP Aisyiyah Full Day Wedi menjadi tempat dan objek penelitian. Hal ini didukung dengan mini survei pra penelitian yang dilakukan sebelum penelitian ini dilakukan. Berdasarkan mini survey yang dilakukan sebelum penelitian, dari 30 siswa SMP Aisyiyah Full Day Wedi, tendensi dari jawaban responden cenderung melakukan aktivitas fisik dengan rendah. Kemudian orang tua siswa dan guru SMP Aisyiyah Full Day Wedi juga cenderung kurang dalam mengingatkan siswa untuk melakukan aktivitas fisik padahal menurut (Panca Nova Sawunggaluh 2016) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran, intelegensi, dan pergaulan teman sebaya dengan pencapaian prestasi, peserta didik yang memiliki kebugaran yang baik

akan berdampak pada prestasi belajar siswa di sekolah juga akan meningkat baik dikarenakan dapat melakukan aktivitas tanpa kelelahan yang berarti. Hal tersebut berarti aktivitas fisik berhubungan dengan prestasi belajar siswa

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas serta observasi yang telah saya lakukan di SMP Aisyiyah Full Day Wedi, maka peneliti mengangkat “Survei Aktivitas Fisik Peserta Didik SMP Aisyiyah Full Day Wedi” sebagai judul penelitian tugas akhir.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka dapat diidentifikasi masalah yang ada dalam penelitian ini :

1. Belum diketahuinya aktivitas fisik siswa SMP Aisyiyah Full Day Wedi secara keseluruhan
2. Aktivitas fisik siswa SMP Aisyiyah Full Day Wedi berdasarkan survey pra penelitian memiliki tendensi rendah
3. Orang tua siswa SMP Aisyiyah Full Day Wedi cenderung kurang peduli kepada aktivitas fisik anak
4. Guru di SMP Aisyiyah Full Day Wedi cenderung kurang peduli kepada aktivitas fisik siswa SMP Aisyiyah Full Day Wedi
5. Siswa SMP Aisyiyah Full Day Wedi cenderung lebih banyak menghabiskan aktivitas di depan gadget

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak meluas, sehingga perlu diberikan batasan-batasan, agar ruang lingkup penelitian menjadi jelas.

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, dan mengingat keterbatasan kemampuan, tenaga dan biaya, batasan masalah dalam penelitian ini adalah “Survei Aktivitas Fisik Peserta Didik di SMP Aisyiyah Full Day Wedi”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut “Seberapa Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik di SMP Aisyiyah Full Day Wedi?”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Aktivitas Fisik Peserta Didik di SMP Aisyiyah Full Day Wedi”.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat bagi pengetahuan guru dan siswa di sekolah, adapun manfaat tersebut adalah:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat dalam memberikan informasi maupun referensi tentang aktivitas fisik yang dilakukan oleh peserta didik di SMP Aisyiyah Full Day Wedi.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan mampu menjadikan motivasi untuk aktif beraktivitas fisik di sekolah mendapatkan atau meningkatkan kesegaran jasmani dalam upaya menunjang prestasi akademik.
- b. Bagi sekolah, dengan adanya penelitian ini diharapkan terus meningkatkan kualitas aktivitas fisik peserta didik, guna menunjang kesegaran jasmani

siswa dalam upaya menunjang prestasi akademik.

- c. Bagi guru pendidikan jasmani, dapat dijadikan tambahan referensi serta meningkatkan wawasan dan bahan evaluasi.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. *Full Day School*

a. Pengertian *Full Day School*

Berdasarkan etimologi, kata *full day school* berasal dari Bahasa Inggris. Terdiri dari kata *full* memiliki makna penuh, dan *day* memiliki makna hari. Maka *full day* mengandung arti sehari penuh. *Full day* juga berarti hari sibuk. Sedangkan *school* artinya sekolah (Echlos J, 1996 : 259).

Full day school sendiri merupakan satu istilah dari proses pembelajaran yang dilaksanakan secara penuh, dimana aktifitas anak lebih banyak dilakukan di sekolah dari pada di rumah. walaupun begitu, proses pendidikan yang lebih lama di sekolah tidak hanya berlangsung di dalam kelas, sebab konsep awal yang telah dibentuk program *full day school* ini bukan seperti menambah materi ajar dan jam pelajaran yang telah ditetapkan oleh Depdiknas seperti yang ada dalam kurikulum tersebut, melainkan ada tambahan jam sekolah digunakan untuk pengayaan materi ajar yang disampaikan dengan metode pembelajaran yang kreatif serta menyenangkan untuk tujuan menambah wawasan dan memperdalam ilmu pengetahuan, menyelesaikan tugas dengan bimbingan guru, pembinaan mental, jiwa dan moral anak. Dengan kata lain bawah konsep dasar dari *full day school* ini merupakan *integrated curriculum* dan *integrated activity*.

Menurut (Sulistyaningsih W 2008: 65), *Full day school* adalah model sekolah umum yang memadukan sistem pengajaran agama secara intensif yaitu

dengan memberi tambahan waktu khusus untuk pendalaman keagamaan siswa. Oleh sebab itu, pembelajaran dimulai pukul 07.00 WIB hingga pulang pada pukul 15.00 WIB. Sedangkan pada sekolah umum, peserta didik biasanya sekolah sampai dengan pukul 13.00 WIB. Dalam pelaksanaan *full day school*, dilengkapi program rekreatif dalam pembelajaran agar tidak menimbulkan kejenuhan bagi siswa.

Metode pembelajaran *full day school* tidak selalu dilaksanakan di dalam kelas, namun siswa diberi kebebasan untuk memilih tempat belajar. Dengan ini berarti siswa bisa belajar dimana saja seperti halaman sekolah, perpustakaan, laboratorium dan lain-lain.

Beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *Full day school* merupakan program pendidikan yang seluruh aktivitasnya berada di sekolah sepanjang hari (sejak pagi sampai sore), yang berarti makna dari *full day school* yaitu meningkatkan pencapaian tujuan pendidikan dan pembelajaran dengan penambahan jam pelajaran agar peserta didik mampu mendalami mata pelajaran dengan jatah waktu yang proporsional selama sehari penuh. Diantaranya melalui pengayaan atau pendalaman materi pelajaran yang telah ditetapkan dalam kurikulum dan melalui pembinaan jiwa serta moral anak dalam bentuk pengayaan pendidikan agama serta praktiknya sebagai pembiasaan hidup yang baik.

b. Tujuan Program *Full Day School*

Menurut (Seli 2009) Pelaksanaan *full day school* merupakan salah satu alternatif untuk mengatasi berbagai masalah pendidikan, baik dalam prestasi maupun dalam hal moral atau akhlak. Dengan mengikuti *full day school*, orang

tua dapat mencegah dan menetralkan kemungkinan dari kegiatan-kegiatan anak yang menjerumuskan pada kegiatan yang negatif. Salah satu alasan para orangtua memilih dan memasukkan anaknya ke *full day school* adalah dari segi edukasi siswa. Banyak alasan mengapa *full day school* menjadi pilihan.

Pertama, jumlah orangtua (*parent-care*) yang kurang memberikan perhatian kepada anaknya, terutama yang berhubungan dengan aktivitas anak setelah pulang dari sekolah

Kedua, perubahan sosial budaya yang terjadi dimasyarakat, dari masyarakat agraris menuju ke masyarakat industri. Perubahan tersebut jelas berpengaruh pada pola pikir dan cara pandang masyarakat. Kemajuan sains dan teknologi yang begitu cepat perkembangannya, terutama teknologi komunikasi dan informasi lingkungan kehidupan perkotaan yang menjurus kearah individualisme.

Ketiga, perubahan sosial budaya memengaruhi pola pikir dan cara pandang masyarakat. Salah satu ciri masyarakat industri adalah mengukur keberhasilan dengan materi. Hal ini sangat berpengaruh terhadap pola kehidupan masyarakat yang akhirnya berdampak pada perubahan peran. Peran ibu yang dahulu hanya sebagai ibu rumah tangga, dengan tugas utamanya mendidik anak, mulai bergeser. Peran ibu di zaman sekarang tidak hanya terbatas sebagai ibu rumah tangga, namun seorang ibu juga dapat berkarier di luar rumah.

Keempat, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi begitu sehingga jika tidak dicermati, maka kita akan menjadi korban, terutama korban teknologi komunikasi. Dengan semakin canggihnya perkembangan di dunia komunikasi,

dunia seolah-olah sudah tanpa batas (*borderless world*), dengan banyaknya program televisi serta menjamurnya stasiun televisi membuat anak-anak lebih menikmati untuk duduk di depan televisi dan bermain *play station* (PS). Adanya perubahan-perubahan di atas suatu sinyal penting untuk dicarikan alternatif pemecahannya. Dari kondisi seperti itu, akhirnya para praktisi pendidikan berpikir keras untuk merumuskan suatu paradigma baru dalam dunia pendidikan.

Full day school selain bertujuan mengembangkan mutu pendidikan yang paling utama adalah *full day school* bertujuan sebagai salah satu upaya pembentukan akidah dan akhlak siswa dan menanamkan nilai-nilai positif. *Full day school* juga memberikan dasar yang kuat dalam belajar pada segala aspek perkembangan intelektual, fisik, sosial dan emosional.

c. Karakteristik Program *Full Day School* Berbasis Al-Qur'an

Dasar pendidikan Islam telah jelas bersumber dari firman Allah SWT serta Sunnah Rasulullah SAW yaitu Al Qur'an dan Hadist. Melaksanakan pendidikan adalah merupakan perintah agama dan Allah SAW dan merupakan bentuk ibadah kepadanya (Achmadi, 2005: 29)

Mengacu pada ayat-ayat Al-quran bahwa sistem *full day school* siswa dihadapkan pada aktifitas belajar yang menguntungkan selama sehari penuh, sehingga siswa tidak terdapat waktu luang untuk melakukan aktifitas-aktifitas yang sifatnya negatif dan kurang menguntungkan. pelaksanaan sistem *full day school* yang berbasis Al-Qur'an yang telah diterapkan pada pembelajaran berbasis agama, khususnya di lembaga pendidikan seperti sekolah Islam Terpadu. Sekolah Islam Terpadu pada hakikatnya adalah sekolah yang

mengimplementasikan konsep pendidikan Al-Qur'an berdasarkan Al- Qur'an dan As-Sunnah. (Marfiah, 2013 : 2)

Dalam aplikasinya sekolah Islam Terpadu diartikan sebagai sekolah yang menerapkan pendekatan penyelenggaraan dengan memadukan pendidikan umum dan pendidikan agama menjadi suatu jalinan kurikulum. Kurikulum telah digunakan bersifat *integrative* yaitu paduan dari kurikulum nasional (diknas) serta kurikulum pesantren (materi pembelajaran keIslaman). Konsep *integrative* dapat berarti bahwa dalam proses pembelajaran memadukan secara utuh ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. (Mufidati 2013) menyatakan bahwa sistem pembelajaran dalam *full day school* menerapkan konsep dasar *Integrated-Activity* dan *Integrated-Curriculum*. perihal ini yang membedakan dengan sekolah pada umumnya. Dalam *full day school* seluruh program dan aktivitas siswa di sekolah, belajar, bermain, beribadah dikemas dalam sebuah sistem pendidikan. Hal yang ditekankan adalah siswa selalu berprestasi dengan pembelajaran yang berkualitas dan diharapkan akan terjadi perubahan positif dari setiap peserta didik.

Karakteristik sangat mendasar dalam model pendidikan *Full day school* ialah proses *Integrated curriculum* serta *integrated activity* yang merupakan bentuk pembelajaran yang diharapkan dapat membentuk peserta didik yang mempunyai intelektual tinggi yang dapat memadukan aspek keterampilan serta pengetahuan dengan sikap yang baik dan Islami. Berdasarkan paparan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa karakteristik *full day school* adalah mengutamakan akhlak dan prestasi akademik, tenaga pendidik terdiri dari guru-guru bidang studi yang profesional, menggunakan kurikulum terpadu. *Full day*

school dan juga memperhatikan kegiatan ekstrakurikuler, sistem pembelajaran yang menyenangkan, serta memberikan pengalaman belajar yang luas pada peserta didik.

d. Kelebihan dan Kekurangan *Full Day School*

(Hasan N, 2006: 114-115) menyatakan bahwasannya sistem *full day school* lebih memungkinkan terwujudnya pendidikan utuh meliputi 3 bidang yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik. *Full day school* lebih memungkinkan terwujudnya intensifikasi serta efektivitas proses edukasi. Peserta didik lebih mudah diarahkan dan dibentuk sesuai dengan visi dan misi sekolah, yang disebabkan aktivitas siswa lebih mudah terpantau karena sejak awal sudah diarahkan dengan baik.

(Baharudin, 2010: 225) menyatakan bahwas konsep pengembangan serta inovasi pendidikan sistem *full day school* dibuat untuk mengembangkan kreativitas anak mencakup dalam hal aspek kognitif, afektif dan psikomotor. *Full day school* memiliki keunggulan dan beberapa nilai plus diantaranya :

- 1) Anak memperoleh pendidikan umum antisipasi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan.
- 2) Anak mendapatkan pendidikan kepribadian yang bersifat antisipatif terhadap perkembangan sosial budaya yang ditandaidengan derasny arus informasi dan globalisasi.
- 3) Potensi anak tersalurkan melalui kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan sekolah.
- 4) Perkembangan bakat, minat, serta kecerdasan dapat diantisipasi semenjak dini

melalui pantauan program bimbingan dan konseling.

Menurut (Baharuddin,2010: 226) menyatakan bahwa *full day school* juga memiliki kelebihan yang membuat orang tua tidak khawatir dengan anaknya, yakni:

- 1) Pengaruh negatif aktivitas anak di luar sekolah dapat dikurangi seminimal mungkin karena waktu pendidikan anak di sekolah lebih lama.
- 2) Anak dimentori oleh tenaga kependidikan yang terlatih dan profesional.
- 3) Terdapat perpustakaan yang nyaman serta *representative* sehingga membantu peningkatan prestasi belajar anak.
- 4) Peserta didik mendapat pelajaran dan bimbingan ibadah yang baik

Keuntungan lain yang bisa didapat adalah pihak sekolah akan lebih mudah mengontrol dan mengarahkan siswanya ke tujuan yang ingin dicapai. Dengan menjaga siswa selama mungkin di sekolah, segala kegiatan siswa dapat terpantau dengan jelas. Hal ini juga memudahkan fungsi kontrol orang tua karena sekolah model seperti ini memberi kepastian akan aktivitas dan keberadaan sang anak selama satu hari serta anak juga memperoleh pendidikan umum antisipasi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan, anak mendapatkan pendidikan utuh meliputi tiga bidang yakni kognitif, afektif, psikomotorik, anak mendapat pelajaran dan bimbingan ibadah. Keunggulan *full day school* antara lain ialah anak dapat meningkatkan prestasi belajar dengan perpustakaan yang *representative*, serta potensi anak tersalurkan melalui kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan sekolah serta didampingi oleh tenaga pendidik yang profesional.

Kekurangan program *full day school* yaitu hilangnya waktu anak dalam

bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Dengan waktu sekolah yang hampir 12 jam, anak kembali ke rumah pada hari menjelang malam. Kondisi tubuh yang letih dikarena melakukan aktivitas seharian disekolah membuat anak malas untuk berinteraksi dengan lingkungannya. Keadaan seperti ini menimbulkan anak kehilangan kehidupan sosialnya. Orang yang dia temui hanya teman satu sekolah. Anak hasil lulusan *full day school* akan butuh adaptasi sedikit lama dengan lingkungan sekitar, karena waktunya dihabiskan di sekolah. Aroma kompetisi dengan dunia luar jarang dirasakan oleh anak lulusan *full day school*. Hal ini cukup wajar karena memang dalam kesehariannya, dia tidak pernah bergaul dengan orang luar.

2. Hakikat Aktivitis Fisik

a. Pengertian Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik kegiatan seseorang dalam melakukan kegiatan kerja sehari-hari dan dapat didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori). Aktivitas fisik pada remaja dapat mempunyai hubungan dengan peningkatan rasa percaya diri, *self-concept*, rasa cemas dan stress yang rendah (Brown, 2013: 37). Aktivitas fisik diartikan sebagai bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh sistem rangka manusia (*skeletal*) dan dapat menghasilkan pengeluaran energi yang bermakna serta dibagi dalam 3 kelompok ringan, sedang, dan berat. Setiap aktivitas membutuhkan energi yang berbeda tergantung tingkat intensitas serta kerja otot. Berdasarkan estimasi WHO, berat badan dan aktivitas fisik berhubungan dengan berbagai penyakit kronis dan secara

kesehleruruhan menyebabkan kematian secara global (Habut, Nurmawan, & Wiryanthini, 2018: 46). Menurut (Andriyani, 2014: 62) bahwa istilah "aktivitas fisik" berbeda dengan "Latihan" dan "olahraga". Pertama, aktivitas fisik adalah apa saja aktivitas yang melibatkan beberapa bentuk pengerahan tenaga fisik dan gerakan sukarela yang membakar kalori dan menyebabkan tubuh seseorang bekerja lebih keras dari biasanya kondisi.

Menjalankan aktivitas fisik mempunyai manfaat bagi tubuh dan pikiran. Melakukan dengan rutin dapat mengurangi tekanan darah tinggi, menjaga berat badan, dan mengurangi resiko penyakit jantung, stroke, diabetes, hingga kanker. Aktivitas fisik yang teratur juga meningkatkan kesehatan rohani ataupun mental serta dapat mengurangi risiko depresi, demensia, dan penurunan kognitif serta meningkatkan perasaan tenang dan kesejahteraan secara keseluruhan. Menurut (*American Diabetes Association*, 2015) Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur serta melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Khomarun, Wahyuni, & Nugroho, 2013: 40). Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori (Kemenkes RI, 2015: 49). Aktivitas fisik yaitu setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Berdasarkan pemahaman mengenai hakikat pendidikan jasmani maka tujuan pendidikan jasmani sama dengan tujuan pendidikan pada umumnya, karena pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan pada umumnya melalui aktivitas jasmani. Aktivitas

jasmani yang meliputi berbagai aktivitas jasmani dan olahraga hanya sebagai alat atau sarana untuk mencapai tujuan pendidikan pada umumnya (Utama, 2011: 9).

Aktivitas fisik adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan gerakan tubuh manusia sebagai hasil kerja otot rangka menggunakan sejumlah energi. (Thomas, Nelson, & Silverman, 2005: 305) menyatakan “*Physical activity includes all forms of movement done in occupation, exercise, home and family care, transportation, and leisure settings*”, artinya bahwa dalam aktivitas fisik adalah bentuk aktivitas yang ketika melakukan kegiatan seperti bekerja, latihan, aktivitas di rumah (menyapu, mengepel mencuci), transportasi (berjalan kaki, sepeda, mobil, motor) dan rekreasi (olahraga, *outbound*, senam irama). Aktivitas jasmani pada usia dini harus dilakukan dengan mempertimbangkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta rohani anak agar terhindar dari berbagai akibat yang tidak diharapkan seperti cedera gangguan pertumbuhan dan perkembangan serta kegemukan. Dengan demikian, aktivitas jasmani pada usia muda dilakukan dengan tujuan mengembangkan potensi dan bakat olahraga anak tanpa mengabaikan kesejahteraan dan kesehatannya. Dengan perhatian aspek kesehatan, aktivitas jasmani justru dapat menciptakan individu yang siap jasmani dan rohani untuk berlatih (Susanto, 2006: 83).

Aktivitas fisik adalah variabel perilaku yang kompleks yang bervariasi dari hari ke hari, dalam hal intensitas, frekuensi, dan durasi. Aktivitas tersebut terdiri berjalan ke sekolah dan aktivitas sukarela (seperti olahraga dan rekreasi). Aktivitas fisik adalah gerak yang dilakukan oleh anggota tubuh yang menghasilkan keluarnya tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan

fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Depkes RI, 2015: 18). adanya perbedaan antara aktivitas fisik, kebugaran jasmani maupun latihan. Latihan merupakan aktivitas yang terencana, terstruktur, dan berulang-ulang dengan tujuan mencapai suatu kebugaran fisik. Sementara aktivitas fisik mempunyai konsep yang lebih luas dan menjadi kegiatan yang dilakukan untuk melakukan kerja sehari-hari yang dapat didefinisikan sebagai semua pergerakan sebagai hasil dari kontraksi otot rangka yang menggunakan energi. Aktivitas fisik mencakup gerakan gerakan dari kegiatan bebas, terstruktur, kegiatan olahraga, dan kegiatan sehari-hari. Kebugaran merupakan suatu atribut dari hasil yang dicapai terkait dengan kondisi fisik seseorang (Corbin & Lindsey, 1997: 56).

Berdasarkan pengertian aktivitas fisik menurut beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik adalah semua gerakan tubuh yang dihasilkan dari otot rangka kontraksi yang meningkatkan pengeluaran energi dan membakar kalori terdiri aktivitas seperti berjalan ke sekolah, bekerja, latihan, aktivitas di rumah (menyapu, mencuci), transportasi (berjalan kaki, sepeda, motor) dan rekreasi (olahraga, *outbound*, dansa), bervariasi dalam intensitas, frekuensi, durasi guna meningkatkan kesehatan sepanjang hari.

b. Klasifikasi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dibagi menjadi empat dimensi utama, seperti yang dikaji oleh Hardinge & Shryock (2001: 43) dijelaskan bahwa dalam mengkaji aktivitas fisik terdapat empat dimensi utama yang menjadi fokus, yaitu: tipe, frekuensi, durasi dan intensitas

1) Frekuensi

Frekuensi menggambarkan seberapa sering seseorang melakukan aktivitas fisik. Untuk setiap komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, frekuensi yang menguntungkan dan aman umumnya tiga sampai lima hari per minggu, dan aktivitas kebugaran aerobik dapat dilakukan semua atau hampir setiap hari dalam seminggu. Pengecualian adalah kegiatan yang ditujukan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot. Banyak ahli percaya bahwa kegiatan ini harus dibatasi hingga tiga hari berturut-turut per minggu, kecuali kelompok otot yang berbeda dilakukan pada hari-hari bergantian

2) Time / durasi

Waktu atau durasi menggambarkan berapa lama aktivitas harus dilakukan. Seperti aspek lain, waktu bervariasi tergantung pada komponen kebugaran terkait kesehatan yang ditargetkan, dan berbanding terbalik dengan intensitas.

3) Tipe

Tipe mengacu pada mode atau jenis aktivitas yang dipilih seseorang untuk dilakukan untuk setiap komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan. Misalnya, seseorang dapat meningkatkan kebugaran aerobik dengan berjalan kaki, mengendarai sepeda, memanjat tangga, atau melakukan sejumlah aktivitas fisik lainnya yang meningkatkan denyut jantung untuk waktu yang lama. Kebugaran dan kekuatan otot dapat dikembangkan dengan mengontraksikan otot atau kelompok otot melawan resistensi eksternal yang diberikan oleh beban bebas, mesin resistensi variabel, tabung elastis, berat bada dan teman pasangan.

4) Intensitas

Bersumber dari tingkat intensitasnya, aktivitas fisik dibagi menjadi 3 yaitu aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat. Aktivitas fisik berat adalah kegiatan yang terus menerus dilakukan minimal selama 10 menit sampai denyut nadi dan napas bertambah dari umumnya, adapun contoh ialah menimba air, mendaki gunung, lari sprint, menebang pohon, mencangkul, dll. Adapun aktivitas fisik sedang dengan melakukan kegiatan fisik sedang (menyapu, mengepel, mencuci) paling sedikit dilakukan lima hari ataupun lebih dengan durasi beraktivitas minimal 150 menit dalam satu pekan. Selain kriteria di atas maka termasuk dalam aktivitas fisik ringan (WHO, 2015).

Dari penjelasan beberapa ahli maka dapat disimpulkan bahwa terdapat empat dimensi utama dalam klasifikasi aktivitas fisik, yaitu frekuensi, intensitas, tipe dan *time* atau durasi. Jika empat hal tersebut dilakukan dengan tepat dan teratur maka akan mendapat manfaat yang positif bagi tubuh. Menurut intensitasnya aktivitas fisik dibedakan menjadi aktivitas fisik ringan, sedang dan berat. Dalam tipe terdapat beberapa komponen yaitu ketahanan, kekuatan dan kelenturan.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yakni faktor lingkungan makro, lingkungan mikro ataupun aspek individual. Secara lingkungan makro, aspek sosial ekonomi akan berpengaruh terhadap aktivitas fisik. Pada kelompok masyarakat dengan latar belakang sosial ekonomi relatif rendah, mempunyai waktu luang yang relatif sedikit apabila dibandingkan

masyarakat dengan latar belakang sosial ekonomi yang relatif lebih baik. kelompok sosial ekonomi rendah memiliki kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik yang terprogram dan terukur tentu akan lebih rendah bila dibandingkan kelompok sosial ekonomi tinggi.

Terdapat faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik pada seseorang, menurut (Bouchard, Blair, & Haskell, 2006: 38) yaitu:

1) Umur

Aktivitas paling tinggi manusia normal yaitu pada usia 12-14 tahun dan akan terjadi penurunan secara signifikan tingkat aktivitas ketika menginjak usia remaja, dewasa, dan sampai usia lebih dari 65 tahun.

2) Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin sangat mempengaruhi tingkat aktivitas seseorang. Seperti laki-laki akan lebih besar melakukan aktivitas fisik daripada yang dilakukan perempuan dalam aktivitas fisik

3) Etnis

Perbedaan etnis individu dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. yang disebabkan oleh perbedaan budaya yang ada tentu berbeda. Seperti misal di negara Jepang mayoritas masyarakatnya menggunakan sepeda untuk berpergian dan di negara Indonesia mayoritas masyarakatnya menggunakan motor, sehingga secara garis besar tingkat aktivitas masyarakat Jepang lebih besar dibandingkan masyarakat Indonesia.

4) Tren Terbaru.

Tren terbaru saat ini adalah mulai adanya teknologi yang memudahkan

pekerjaan manusia. Dahulu manusia harus mengirim surat untuk berkomunikasi jarak jauh sekarang ada hp dan internet untuk memudahkan dalam berkirim kabar.

Menurut (Retnaningsih, 2015: 36) faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik meliputi:

1) Gaya Hidup

Gaya hidup dipengaruhi oleh status ekonomi, keluarga, kultural, teman, masyarakat. Perubahan kebiasaan individu merupakan cara terbaik dalam merendahkan angka kesakitan (morbiditas) serta angka kematian (mortalitas).

2) Pendidikan

Pendidikan ialah faktor kunci terhadap gaya hidup sehat. Dengan pendidikan tinggi membuat semakin tinggi tingkat kesehatan individu. Sosioekonomi berhubungan dengan status pendidikan dan berpengaruh terhadap status kesehatan. Begitu juga dengan pendidikan tinggi dan tingkat pendapatan, membuat seseorang semakin tinggi untuk memperoleh kesehatan.

3) Lingkungan

Melestarikan lingkungan diperlukan untuk mempertahankan kesehatan dikarenakan kerusakan yang terjadi di lingkungan akan membuat dampak negatif terhadap kesehatan.

4) Hereditas

Faktor determinan yang sangat berperan yaitu hereditas, dimana orang tua menurunkan kode genetik kepada anaknya termasuk penyakit keturunan yang menimbulkan pembatasan aktivitas fisik yang harus dilakukan.

(Lutan, 2002: 20-24) menyatakan terdapat beberapa faktor yang dapat

dipengaruhi oleh perilaku aktif ataupun aktivitas fisik. Ada Beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut adalah:

1) Faktor Biologis

Faktor biologis mempunyai pengaruh terhadap tingkat aktivitas yang dilakukan seseorang. Faktor biologi adapun meliputi jenis kelamin, usia, dan kegemukan.

2) Faktor Psikologis

Adapun faktor yang menimbulkan seseorang melakukan aktivitas fisik. Beberapa faktor tersebut sebagai berikut:

- a. pengetahuan mengenai bagaimana berlatih
- b. hambatan terhadap aktivitas fisik
- c. niat untuk aktif
- d. sikap terhadap kegiatan, dan
- e. rasa percaya diri sehingga dapat melakukan kegiatan.

3) Faktor Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial seseorang sangat berpengaruh terhadap perilaku aktif. Keluarga merupakan lingkungan yang memberikan pengaruh besar. Orang tua sebagai contoh bagi anaknya untuk timbulnya minat dalam melakukan olahraga secara rutin dapat dimotivasi yang diberikan oleh orang tuanya. Misalnya, orang tuanya membiasakan anak untuk kegiatan olahraga diluar seperti sepakbola bersama teman sebaya melakukan kegiatan olahraga. Dengan begitu anak akan terbiasa dan tertarik dengan olahraga.

4) Faktor Fisikal

Faktor fisik meliputi keadaan tempat tinggal dan kondisi lingkungan (daerah pegunungan, perkotaan, atau pedesaan). Anak-anak yang tempat tinggal berdekatan dengan sarana prasarana olahraga keadaan seperti ini akan mudah mempengaruhi untuk meniru orang-orang yang dilihatnya aktif berolahraga. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik adalah umur, jenis kelamin, etnis, dan tren baru.

d. Manfaat Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang dijalankan secara teratur dapat memberikan banyak khasiat bagi tubuh. Menurut (Welis & Sazeli, 2013:12) menjelaskan bahwa aktivitas fisik memberikan keuntungan yang besar untuk menurunkan resiko penyakit jantung. Orang yang kurang melakukan aktivitas fisik beresiko dua kali lebih besar terkena penyakit jantung jika dibandingkan dengan orang yang aktif. Aktivitas fisik juga membantu mencegah penyakit stroke dan memperbaiki faktor resiko *cardiovascular disease* (CVD) seperti kolesterol dan tekanan darah tinggi. Dengan level aktivitas fisik yang rendah dapat menimbulkan prevalensi obesitas secara signifikan. Obesitas terjadi apabila asupan energi yang masuk melebihi dari pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin juga memperbaiki psikologis seseorang melalui penurunan stress, kecemasan dan depresi. Faktor psikologis memang sangat penting untuk dipertimbangkan guna pencegahan dan manajemen penyakit jantung serta berimplikasi juga terhadap penyakit kronis lainnya seperti diabetes, osteoporosis, hipertensi, dan kegemukan kanker.

Banyak riset epidemiologis telah memastikan bahwa aktivitas fisik akan menurunkan resiko berbagai morbiditas yang mempunyai kaitan dengan usia atau

penuaan serta resiko mortalitas akibat sebab apapun. Aktivitas fisik merupakan faktor yang ditemukan sangat berkaitan dengan risiko terjadinya berbagai penyakit. Kurangnya aktivitas fisik menimbulkan meningkatnya risiko seseorang terserang penyakit seperti jantung iskemik, diabetes, depresi ataupun kanker payudara. Bahkan dapat meningkatnya aktivitas fisik dikatakan akan menurunkan risiko terjadinya kematian prematur (Anggunadi & Sutarina, 2017:10-13).

Untuk memperoleh manfaat yang maksimal dari melakukan bermacam-macam aktivitas fisik kita harus memperhatikan beberapa variabel seperti intensitas dan durasi aktivitas fisik. Aktivitas fisik dengan intensitas yang tinggi (*virgorous*) dapat menurunkan resiko kematian akibat penyakit jantung coroner sebanyak 30%, atau penurunan resiko kematian akibat stroke atau osteoporosis sebanyak 25. Selain bermanfaat untuk mencegah berbagai penyakit, aktivitas fisik yang dapat dilakukan di sekolah berpengaruh terhadap kecerdasan emosi anak. Kecerdasan emosi mempunyai peran penting dalam pengembangan prestasi dan hasil belajar siswa. Kecerdasan emosi sangat berperan penting untuk keberhasilan hidup, dalam hal ini yang ditekankan adalah kehidupan di sekolah (Riyanto & Mudian, 2019:339).

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa melakukan aktivitas fisik secara rutin dapat memberi dampak yang baik bagi tubuh seseorang. Manfaat melakukan aktivitas fisik tidak hanya dapat mencegah berbagai penyakit seperti diabetes, kanker, berbagai penyakit tulang dan otot namun aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat membantu menjaga berat badan tubuh, menjaga tekanan darah serta memperbaiki sirkulasi peredaran darah. Aktivitas fisik juga

dapat memperbaiki kesehatan mental, mencegah stress serta dapat berpengaruh terhadap kesehatan emosi seseorang. Kesehatan emosi sangatlah penting kaitannya dengan pengembangan prestasi dan hasil belajar yang maksimal di sekolah.

e. Cara Mengukur Tingkat Aktivitas Fisik

Ada beberapa teknik yang dapat dilakukan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik seseorang. Menurut (Silverman, et al 2005) dalam Damayanti (2020:23) menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat diukur dengan berbagai metode. Pengukuran dapat dilakukan dengan metode pengukuran langsung suhu panas tubuh ketika beraktivitas atau mengingat seberapa aktif seseorang selama seminggu atau setahun yang lalu.

(Merino & Briones 2006: 13) menjelaskan bahwa mengukur aktivitas fisik seseorang menggunakan *the talk test* (tes berbicara), *metabolic equivalent* (MET), dan *heart rate* (denyut jantung). Berikut ini adalah penjelasan dari metode tersebut:

1) *The Talk Test* (Tes Percakapan)

The talk test adalah cara yang mudah untuk mengukur intensitas aktivitas fisik seseorang. Dengan percakapan normal pada orang yang sedang melakukan aktivitas fisik, kita dapat mengetahui tingkat aktivitas fisiknya. Tujuan dari percakapan ini adalah untuk mengetahui seberapa mudah atau sulit seseorang ketika melakukan percakapan disaat melakukan aktivitas. Ketika seseorang melakukan aktivitas fisik kemudian dilakukan percakapan, saat percakapan masih mudah dapat dikatakan aktivitas yang dilakukan

tergolong ringan, jika percakapan mulai terasa sulit maka aktivitas yang dilakukan tergolong sedang, namun jika sudah kesulitan dalam percakapan bahkan sampai terengah-engah maka aktivitas fisik yang dilakukan tergolong berat.

2) *Heart Rate* (Denyut Jantung)

Heart rate (denyut jantung) bisa diukur dengan mudah di leher (denyut nadi karotis) dan di pergelangan tangan (denyut nadi radial) kemudian harus diubah menjadi jumlah denyut nadi permenit (bpm). Untuk mengukur denyut permenit dapat menggunakan pengukuran yang lebih singkat (misal: 15, 20, atau 30 detik) dan dikalikan (misal: denyut nadi 20 detik dikali 3) untuk mendapatkan denyut nadi 1 menit. Untuk menentukan rentang tingkat detak jantung guna memantau intensitas aktivitas fisik adalah dengan menggunakan metode *heart rate reserve* (HRR) disebut juga cadangan denyut jantung dikenal juga dengan metode Karvonen. Dalam metode ini, cara pertama untuk mendapatkan HRR adalah *maximum heart rate* (MHR) dikurangi *resting heart rate* (RHR) disebut juga denyut jantung istirahat. Sebagai contoh, mari kita asumsikan anak berusia 15 tahun memiliki denyut jantung istirahat 80 bpm. Maka didapatkan HRR anak tersebut sebesar $MHR (205) - RHR (80) = 125$ bpm. MHR didapatkan dari 220- usia.

Tabel 1. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan HRR

Aktivitas Fisik	% Heart Rate Reserve (HRR)	Rating of Perceived Exertion (RPE)
Sangat Ringan	<20	<10

Ringan	20-39	10-11
Sedang	40-59	12-13
Tinggi	60-84	14-16
Sangat Tinggi	>86	17-19

Sumber: Merino & Briones (2006: 14)

Data di atas menunjukkan HRR intensitas sedang antara 40-59% adalah 50 (0.40×125) – 74 (0.59×125). Langkah kedua adalah menambahkan RHR atau denyut nadi istirahat sebagai acuan untuk denyut nadi intensitas sedang. Untuk dapat dikategorikan aktivitas sedang, denyut nadi anak tersebut harus antara 130 bpm ($50+80$) sampai 154 bpm ($74+80$).

3) *Metabolic Equivalent (MET)*

1 equivalen metabolic (1 MET) adalah jumlah energi (oksigen) yang digunakan tubuh saat tubuh kita duduk dengan tenang (istirahat). Intensitas dapat digambarkan sebagai kelipatan dari nilai ini. Semakin keras tubuh bekerja dalam melakukan aktivitas fisik maka semakin tinggi tingkat MET. Aktivitas apapun yang membakar <3 MET dianggap sebagai intensitas rendah. Aktivitas apapun yang membakar 3-6MET dianggap sebagai intensitas sedang. Aktivitas apapun yang membakar >6 MET dianggap sebagai intensitas yang kuat.

Berikut ini contoh pengelompokan intensitas aktivitas atau kegiatan sehari-hari berdasarkan MET, sebagai berikut:

Tabel 2. Pengelompokan Intensitas Aktivitas Fisik Berdasar MET

Aktivitas/Kegiatan	Intensitas	Jumlah MET
Menyetrika	Ringan	2.3
Membersihkan debu	Ringan	2.5
Berjalan 3-4 km/jam	Ringan	2.5
Melukis/ Mendekor	Sedang	3.0
Jalan-Jalan 4-6 km/jam	Sedang	3.3
Golf	Sedang	4.3
Badminton	Sedang	4.5
Tennis 9 (double)	Sedang	5.0
Berjalan >6km/jam	Sedang	5.0
Bersepeda 16-19 km/jam	Sedang	6.0
Tarian Aerobik	Tinggi	6.0
Bersepeda 19-22 km/jam	Tinggi	8.0
Renang (gerak lambat- 45 M/menit	Tinggi	8.0
Tennis (single)	Tinggi	8.0
Lari 9-10 km/jam	Tinggi	10.0
Lari 10-12 km/jam	Tinggi	11.5
Lari 12-14 km/jam	Tinggi	13.5

Sumber : Merino & Briones (2006: 16)

Sumber (Merino, B. M., & Briones, E. G. (2006). *Physical activity and health in children and adolescents*. Madrid, Spain. Ministerio De Sanidad Y Consumo.)

Aktivitas fisik diukur menggunakan metode kuesioner yang disebut PAQ-A (*Physical Activity Questionnaire Adolescents*) yang dikembangkan oleh Kent C. Kowalski, et al tahun 2004. Kuesioner tersebut biasanya digunakan untuk anak usia remaja yaitu 14-20 tahun. PAQ-A merupakan modifikasi dari *Physical Activity Questionnaire Children* (Kowalski, Crocker, & Donen, 2004: 2). Penggunaan metode kuesioner ini dengan mengisi lembar pernyataan yang telah disediakan. Responden diminta untuk mengisi kuesioner tentang aktivitas yang telah dilakukan selama seminggu. Kowalski, Crocker, & Donen tahun 1997 uji coba instrumen PAQ-A pada 85 siswa kelas 8-12 yang hasilnya dikorelasikan dan menghasilkan $r = 0.59$ PAQ-A dengan 7-DPAR, $r = 0.57$ PAQ-A dengan LTEQ, dan $r = 0.33$ PAQ-A dengan Caltrac (Baumgartner, Jackson, Mahar, & Rowe 2007: 200).

Pengukuran aktivitas fisik menggunakan kuesioner memiliki beberapa keuntungan. Miles (2007: 323) mengatakan,

“Self-reported physical activity questionnaires are relatively inexpensive and easy to administer, and so have been the principal tool for surveillance of physical activity in population groups and in epidemiological studies”

Dari kutipan di atas menunjukkan bahwa keuntungan menggunakan metode kuesioner adalah murah dan mudah dilakukan, dalam studi yang telah dilakukan sebelumnya koesioner sebagai alat utama untuk mengawasi aktivitas fisik dalam suatu wilayah tertentu. Janz, Lutuchy, Wenthe, & Levy, (2007: 767-768) mengatakan, *“... the use of these instruments is problematic because of the difficulty that children and adolescents have in correctly interpreting questions and accurately recalling activity”*. Dari Kutipan tersebut menunjukkan bahwa

permasalahan penggunaan metode instrumen kuesioner untuk anak maupun remaja adalah sulitnya anak-anak dan remaja untuk menafsirkan dan mengingat aktivitas yang telah dilakukan. Janz, Lutuchy, Wenthe, & Levy, (2007: 767-768) menjelaskan lebih lanjut mengenai instrumen kuesioner “...*adolescents provided more consistent self-reports than did children, suggesting that this method of assessment may be more accurate for the adolescent age group*” artinya, remaja menunjukkan konsisten dalam metodenya pada laporan diri dibanding anak-anak, metode penilaian ini lebih akurat jika digunakan untuk kelompok usia remaja.

B. Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan untuk mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka pikir. Adapun hasil penelitian yang relevan adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Erwinanto (2017) yang berjudul “Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY”. Kurangnya siswa saat melakukan aktivitas fisik ketika di sekolah maupun di rumah merupakan masalah yang menjadi latar belakang untuk penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan menggunakan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini yaitu siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017 dengan sejumlah 169 orang. Teknik pengambilan sampel dengan metode *cluster*

random sampling serta *accidental* sampling. Total sampel ada 74 siswa. Instrumen yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) (validitas= 0.568, reliabilitas=0.721) dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada usia 16-19 tahun (validitas pa=0.960 dan pi=0,711, reliabilitas pa=0,720 dan pi=0,673). Analisis data menggunakan metode korelasi *Pearson Product Moment* (Karl Pearson). Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan hasil analisis korelasi *product moment* (Karl Pearson) dengan SPSS 24 yaitu $r_{xy} = 0.336$ dapat diambil kesimpulan bahwasannya terdapat hubungan yang rendah antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017 dengan nilai signifikansi 0.003.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Damayanti (2020) yang berjudul “Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 2 Balapulang Dalam Upaya Mencegah Wabah *Covid-19*”. Penelitian ini memiliki tujuan mengetahui tingkat aktivitas fisik siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Balapulang dalam upaya pencegahan wabah *Covid-19*. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi yang digunakan yaitu peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Balapulang dengan jumlah 133 peserta didik, yang diambil dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik menggunakan *Physical Activity Level* (PAL). Analisis data menggunakan metode deskriptif statistik yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Balapulang sebagai upaya mencegah wabah *Covid-*

19 berada pada kategori aktivitas kategori “ringan” sebesar 42,86% (57 peserta didik), kategori “sedang” sebesar 30,83% (41 peserta didik), dan kategori “berat” sebesar 26,32% (35 peserta didik).

3. Desi Ardiyani (2016) dengan judul Hubungan Antara Aktivitas Jasmani dengan Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII Smp N 3 Depok Sleman. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kebugaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016. Populasi penelitian ini yaitu siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016 sejumlah 68 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *accidental* sampling. Total sampel sebanyak 63 siswa putri. Instrumen yang telah digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) (validitas= 0,464, reliabilitas= 0,632), dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 13-15 tahun untuk putri (validitas= 0.923, reliabilitas= 0.804). Analisis data menggunakan metode dari korelasi *Pearson Product Moment* (Karl Pearson). Hasil analisis korelasi menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kebugaran jasmani siswa putri, dengan hasil analisis menunjukkan korelasi $r_{x.y} = 0.359 > r_{\text{tabel}} = 0.2480$.

C. Kerangka Berpikir

Pendidikan merupakan kebutuhan manusia yang sangat penting karena pendidikan mempunyai tugas untuk menyiapkan SDM bagi pembangunan bangsa dan negara. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) mengakibatkan

perubahan dan pertumbuhan kearah yang lebih kompleks. Oleh karena itu pemerintah membuat terobosan metode belajar maupun sistem dalam pendidikan untuk membuat banyak pilihan orang tua dan anak agar dapat menempatkan diri berdasarkan keinginan dalam mengikuti arus pendidikan dan salah satunya yaitu diselenggarakan sistem *full day school* adalah suatu proses pembelajaran yang dilaksanakan sehari penuh yang menerapkan dasar *integrated curriculum* dan *integrated activity* artinya seluruh aktivitas anak yang dilakukan pada saat berada di sekolah, mulai dari pagi hari hingga sore hari dengan aktivitas yang bermacam-macam seperti KBM, makan bersama, bermain, dan ibadah di kemas dalam dunia pendidikan. *Full day school* yang bertujuan untuk meningkatkan mutu pendidikan dengan cara menunjang proses belajar peserta didik dan menjangkau seluruh aspek perkembangan peserta didik.

Aktivitas fisik yang dilakukan saat berada di sekolah seperti bermain kejar-kejaran dengan teman dan melakukan permainan-permainan tradisional seperti kejar-kejaran, ping-pong, sepakbola, bentengan, kucing-kucingan, dan menjaring ikan, baik saat di jam pelajaran olahraga ataupun saat jam istirahat. Aktivitas fisik diartikan sebagai bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh sistem rangka manusia (*skeletal*) dan dapat menghasilkan pengeluaran energi yang bermakna serta dibagi dalam 3 kelompok ringan, sedang, dan berat. Menjalankan aktivitas fisik mempunyai manfaat bagi tubuh dan pikiran. Melakukan dengan rutin dapat mengurangi tekanan darah tinggi, menjaga berat badan, dan mengurangi resiko penyakit jantung, stroke, diabetes, hingga kanker.

Aktivitas fisik pada anak memiliki hubungan dengan peningkatan rasa

percaya diri, *self-concept*, rasa cemas, serta stress yang rendah. Aktivitas fisik diukur menggunakan metode kuisioner PAQ-A yang dikembangkan oleh Kowalski, et al 2004.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2015: 147), menyatakan bahwa penelitian deskriptif kuantitatif yaitu penelitian yang dilakukan dengan menggunakan angka-angka, pengolahan statistik, struktur, dan percobaan terkontrol. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen aktivitas yang dilakukan dengan pengukuran berdasarkan PAQ-A yang dilakukan oleh Kowalski, K.C, Crocker, P.R, & Donen, R, M. Tahun 2004.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Aisyiyah *Full Day* Wedi karena yang akan diteliti adalah peserta didik SMP Aisyiyah *Full Day* Wedi yang beralamat di jalan. Wedi - Bayat No.10, Area Sawah, Pandes, Kec. Wedi, Kabupaten Klaten,

Jawa Tengah 57461. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Januari sampai Mei 2022.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2010:117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik di SMP Aisyiyah *Full Day* Wedi.

Tabel 3. Data peserta didik SMP Aisyiyah Full Day Wedi

No	Kelas	Jumlah Siswa
1.	VII A	18
2.	VII B	18
3.	VIII A	24
4.	VIII B	23
5.	VIII C	24
6.	IX A	30
7.	IX B	30
8.	IX C	30
Jumlah Siswa		197

Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*, *simple random sampling* adalah pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi. Dalam penelitian ini sampelnya adalah siswa SMP Aisyiyah *Full Day* Wedi yang berjumlah 132 siswa. Teknik penentuan sampel menggunakan rumus Slovin yaitu sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1+N^2}$$

$$n = \frac{197}{1+197.0,05^2}$$

$$n = \frac{197}{1+0,4925}$$

$$n = \frac{197}{1,4925}$$

$$n=131,9932$$

dibulatkan menjadi 132

Keterangan :

n = Jumlah responden

N = Jumlah Populasi

e= *Error margin* 5% (0,05)

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Untuk mencapai tujuan penelitian ini perlu diketahui variabel penelitian terlebih dahulu. Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010:60).

Variabel penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik peserta didik. Aktivitas fisik merupakan gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka (skeletal) yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik memegang peranan penting terhadap kesehatan manusia. Survei aktivitas fisik peserta didik SMP Aisyiyah Full Day Wedi dapat diketahui dengan metode PAQ-A.

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga hasilnya mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006: 160). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen PAQ-A yang telah tersedia dan dibakukan.

Dalam mengukur tingkat aktivitas fisik peneliti menggunakan kuesioner The Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) oleh Kowalski, K. C., Crocker, P. R., &Donen, R. M. tahun 2004 yang telah di modifikasi dalam bahasa Indonesia. Selain modifikasi dalam bentuk tata bahasa dari bahasa Inggris menjadi bahasa Indonesia,

peneliti juga mengubah beberapa item aktivitas seperti tenis meja, *rounders*, *push up*, jalan cepat, sepak takraw, panahan, squat jump, tapak suci, dan pencak silat.

Tabel 4. Instrumen PAQ-A

Aktivitas	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
1. Lompat tali	√				
2. Kejar-kejaran		√			
3. jalan cepat	√				
4. Bersepeda	√				
5. Berlari		√			
6. Senam			√		
7. Berenang					√
8. Rounders					√
9. Squat jump			√		
10. Futsal		√			
11. Sepakbola		√			
12. Badminton		√			
13. Bola voli		√			
14. Bola Basket	√				
15. Tapak Suci	√				
16. Tenis meja,	√				
17. Push up		√			
18. Panahan		√			
19. Sepak Takraw		√			
20. Pencak silat			√		
21. Lain-lain			√		

Desi mengatakan (2016:33) bahwa perubahan atau penyesuaian dalam kuesioner disebabkan karena adanya perbedaan kondisi aktivitas jasmani yang dilakukan antara negara Canada dan Indonesia. Perubahan aktivitas tersebut berdasarkan hasil observasi olahraga yang peneliti temui dimasyarakat Wedi Klaten. Selain itu peneliti membuat kolom khusus untuk di siswa ketika melakukan aktivitas fisik yang tidak tercantum dalam angket.

Tabel 5. Penilaian Instrumen

No	Soal	Pilihan Jawaban	Nilai	Total Nilai
1.	Soal nomor 1 terdapat 21 Aktivitas / Olahraga	Tidak Pernah	1	Total nilai dibagi 21
		Kadang-Kadang	2	
		Cukup Sering	3	
		Sering	4	
		Sangat Sering	5	
2.	Soal pilihan ganda nomor 2-8	Jawaban A	1	Jumlah Total nilai dari soal no 2-8
		Jawaban B	2	
		Jawaban C	3	
		Jawaban D	4	
		Jawaban E	5	
3.	Soal nomor 9 tidak diberi Nilai	-	-	Total keseluruhan nilai dibagi 8

Sumber: Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M (2004:11)

Data hasil pengisian koesioner PAQ-A kemudian dicocokkan pada tabel norma

penilaian PAQ-A berikut ini.

Tabel 6. Norma Penilaian Kuesioner PAQ-A

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	5	Sangat Tinggi (ST)
2.	4	Tinggi (T)
3.	3	Sedang (S)
4.	2	Rendah (R)
5.	1	Sangat Rendah (SR)

Sumber: Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M (2004:11)

2. Teknik Uji Validitas Data dan Reliabilitas Instrumen

Teknik uji validitas yang digunakan adalah teknik uji validitas Product

Moment yaitu dengan rumus :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Sumber : Arikunto (2013:213)

Keterangan

- rx_y : Koefisien korelasi bagian total
- N : Banyaknya subjek uji coba
- ∑X : Jumlah skor tiap butir
- ∑Y : Jumlah skor total
- ∑X² : Jumlah kuadrat skor tiap butir
- ∑Y² : Jumlah kuadrat skor total
- ∑XY : Jumlah perkalian skor tiap butir dengan jumlah skor total

hasil uji validitas instrumen diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 7. Hasil Uji Validitas.

Item	Nilai r hitung	R tabel	Keterangan
1	0,452	0,159	Valid
2	0,381	0,159	Valid
3	0,362	0,159	Valid
4	0,581	0,159	Valid
5	0,672	0,159	Valid
6	0,634	0,159	Valid
7	0,509	0,159	Valid
8	0,653	0,159	Valid
9	0,374	0,159	Valid

Secara keseluruhan diperoleh nilai koefisien validitas untuk Kuesioner PAQ-A adalah 0,752.

Menurut Arikunto (2013:221) reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk dapat digunakan sebagai alat terkumpul data karena instrument tersebut sudah baik. Reliabilitas arinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan. Dalam penelitian ini menggunakan uji reliabilitas dengan rumus *Alpha Cronbach*,

$$r_{11} = \left(\frac{K}{K-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

dengan rumus :

Sumber : Arikunto (2013:239)

Keterangan :

- r_{11} : Reliabilitas instrumen
 K : Banyaknya butir pernyataan
 $\sum \sigma_i^2$: Jumlah varians butir
 σ^2 : Varians total

Setelah dilakukan uji validitas instrument, diperoleh item yang valid. Selanjutnya hasil uji reliabilitas instrument menggunakan bantuan program SPSS 22.0 dengan rumus *Alpha Cronbach*.

Hasil uji reliabilitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 8. Hasil Uji reliabilitas

Item	Nilai r hitung	Kriteria R tabel	Keterangan
1	0,778	0,600	Valid
2	0,784	0,600	Valid
3	0,798	0,600	Valid
4	0,755	0,600	Valid
5	0,739	0,600	Valid
6	0,747	0,600	Valid
7	0,766	0,600	Valid
8	0,750	0,600	Valid
9	0,803	0,600	Valid

Secara keseluruhan diperoleh nilai koefisien reliabilitas Kuesioner PAQ-A sebesar 0,791.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang nantinya digunakan ialah dengan pemberian instrumen PAQ-A kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Mekanisme pengumpulan data adalah sebagai berikut :

- a. Peneliti meminta surat izin penelitian dan koordinasi pada pihak terkait, dalam hal ini adalah SMP Aisyiah Full Day Wedi, sebelum ke SMP Aisyiah Full Day Wedi peneliti meminta surat izin ke Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- b. Peneliti mencari data peserta didik kelas VII, VIII, IX SMP Aisyiah Full Day Wedi
- c. Peneliti menyebarkan instrumen PAQ-A kepada responden dengan via online Gform.
- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil pengisian PAQ-A dan melakukan transkrip atas hasil pengisian.
- e. Setelah memperoleh data penelitian data diolah menggunakan analisis statistik kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

E. Teknik Analisis Data

Setelah peneliti melakukan penelitian di lapangan dan mengumpulkan data, maka langkah selanjutnya yang dilakukan adalah melakukan analisis data. Analisis data menurut Sugiyono (2010: 335) adalah proses menyusun data secara

sistematis, menjabarkan ke dalam suatu unit, melakukan sintesa, menyusun sebuah pola, memilih data yang penting, dan membuat kesimpulan.

Setelah dilakukan pengukuran aktivitas fisik di SMP Aisyiyah Full Day Wedi, maka dilakukan penggolongan berdasarkan frekuensi (presentase). Dan kemudian diketahui hasil berdasarkan kategory aktivitas fisik. Dari kategori yang diketahui, maka akan dijelaskan secara deskriptif kuantitatif.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui survei aktivitas fisik peserta didik SMP Aisyiyah Full Day Wedi. Hasil analisis statistik deskriptif untuk aktivitas fisik peserta didik SMP Aisyiyah Full Day Wedi secara keseluruhan diperoleh sebagai berikut:

Tabel 7. Statistik Deskriptif Aktivitas Fisik Peserta Didik SMP Aisyiyah Full Day Wedi

Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	2,38
<i>Median</i>	2,32
<i>Mode</i>	1,94
<i>Std. Deviation</i>	0,58
<i>Minimum</i>	1,02
<i>Maximum</i>	4,27

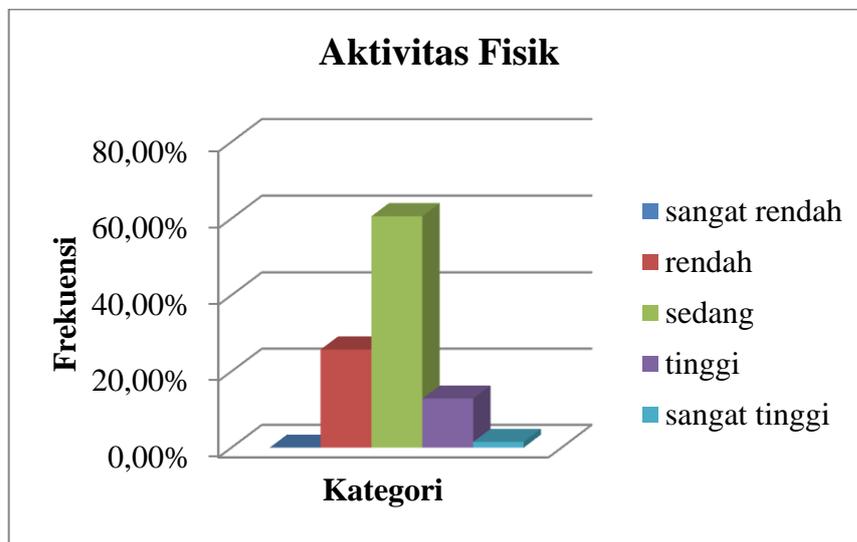
Deskripsi hasil penelitian aktivitas fisik peserta didik SMP Aisyiyah Full

Day Wedi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Deskripsi Hasil penelitian Aktivitas Fisik Peserta Didik SMP Aisyiyah Full Day Wedi

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
4,1 – 5,0	Sangat Tinggi (ST)	2	1,52
3,1 – 4,0	Tinggi (T)	17	12,88
2,1 – 3,0	Sedang (S)	80	60,61
1,1 – 2,0	Rendah (R)	34	25,76
0,0 – 1,0	Sangat Rendah (SR)	0	0
Jumlah		132	100

Histogram dari distribusi frekuensi aktivitas fisik peserta didik SMP Aisyiyah Full Day Wedi adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Frekuensi Aktivitas Fisik Peserta Didik SMP Aisyiyah Full Day Wedi

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui aktivitas fisik peserta didik SMP Aisyiyah Full Day Wedi sebagian besar berkategori sedang sebanyak 60,61%, kategori rendah sebesar 25,76 %, pada kategori tinggi sebesar 12,88 %, pada kategori sangat tinggi sebesar 1,52 % dan pada kategori sangat rendah 0 %.

Hasil penelitian aktivitas fisik peserta didik SMP Aisyiyah Full Day Wedi dalam peneitian ini di peroleh berdasarkan 9 item aktivitas yang dapat dijabarkan sebagai berikut.

1. Item Soal Nomor Satu (Aktivitas Waktu Luang)

Item pertamaa mengenai seberapa besar frekuensi olahraga atau aktivitas fisik yang dilakkan selama tujuh hari terakhir. Terdapat 21 jenis aktivitas fisik pada item tes ini yang seluruhnya harus diisi. Responden dapat menambahkan aktivitas lain yang dilakukan jika aktivitas tersebut tidak ada pada tabel dengan cara

menuliskannya pada kolom yang disediakan paling bawah. Setiap aktivitas fisik yang dilakukan maupun tidak dilakukan tetap memiliki nilai dengan rentang nilai 1-5 yaitu nilai 1 (tidak pernah), nilai 2 (1-2 kali), nilai 3 (3-4 kali), nilai 4 (5-6 kali), dan nilai 5 (7 kali atau lebih).

Tabel 9. Deskripsi Frekuensi hasil Aktivitas Fisik Item 1

Nilai	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1,0 – 1,9	tidak pernah	117	88,64
2,0 – 2,9	1-2 kali	13	9,85
3,0 – 3,9	3-4 kali	2	1,52
4,0 – 4,9	5-6 kali	0	0
> 5	7 kali atau lebih	0	0
Jumlah		132	100

2. Item Soal Nomor Dua (Aktivitas Fisik Pada Pelajaran Penjas)

Pada item ke dua responden diminta menjawab pertanyaan mengenai seberapa aktif dalam mengikuti jam pelajaran Pendidikan jasmani, pada kurun waktu tujuh hari terakhir. Penilaian untuk item soal nomor dua yaitu, nilai 1 (tidak pernah ikut pelajaran penjas), nilai 2 (hampir tidak pernah), nilai 3 (kadang), nilai 4 (cukup sering), dan nilai 5 (selalu/setiap hari).

Tabel 10. Deskripsi Frekuensi Hasil Aktifitas Fisik Item 2

Nilai	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Tidak pernah ikut pelajaran Penjas	6	4,5
2	hampir tidak pernah	2	1,5
3	Kadang	28	21,2
4	Cukup sering	47	35,6
5	Selalu	49	37,1
Jumlah		132	100

3. Item Soal Nomor Tiga (Aktivitas Fisik Saat Istirahat Makan Siang)

Item ketiga responden menjawab pertanyaan mengenai aktivitas fisik saat jam istirahat makan siang. Penilaian pada item soal ini yaitu, nilai 1 (duduk, mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah), nilai 2 (berdiri atau berjalan-jalan), nilai 3 (berlari atau bermain sebentar), nilai 4 (berlari atau bermain agak lama), dan nilai 5 (berlari dan bermain selama sebagian besar jam istirahat)

Tabel 11. Deskripsi Frekuensi Aktivitas Fisik Item 3

Nilai	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)	60	45,5
2	berdiri atau berjalan-jalan	35	26,5
3	berlari atau bermain sebentar	10	7,6
4	berlari atau bermain agak lama	16	12,1
5	berlari dan bermain selama sebagian besar jam istirahat	11	8,3
Jumlah		132	100

4. Item Soal Nomor Empat (Bergerak Aktif Setelah Pulang Sekolah)

Item keempat responden menjawab pertanyaan mengenai aktifitas setelah pulang sekolah yang kamu gunakan untuk melakukan olahraga yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif. Penilaian untuk item soal nomor lima yaitu, nilai 1 (tidak pernah), nilai 2 (satu kali dalam seminggu terakhir), nilai 3 (dua atau tiga kali selama seminggu terakhir), nilai 4 (empat kali selama seminggu terakhir), dan nilai 5 (lima kali selama seminggu terakhir).

Tabel 12. Deskripsi Frekuensi Hasil Aktivitas Fisik item 4

Nilai	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	tidak pernah	27	20,3
2	1 kali dalam seminggu terakhir	40	30,1
3	2 atau 3 kali selama seminggu terakhir	42	31,6
4	4 kali selama seminggu terakhir	17	12,8
5	5 kali selama seminggu terakhir	7	5,3
Jumlah		132	100

5. Item Soal Nomor Lima (Aktivitas Fisik Pada Sore Hari)

Item ke lima responden menjawab pertanyaan mengenai seberapa banyak waktu sore hari yang kamu lakukan untuk berolahraga atau melakukan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif. Penilaian untuk item soal nomor enam ini yaitu, nilai 1 (tidak pernah), nilai 2 (satu kali), nilai 3 (dua sampai tiga kali), nilai 4 (empat sampai lima kali), dan nilai 5 (enam kali atau lebih).

Tabel 13. Frekuensi Aktifitas Fisik Item 5

Nilai	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	tidak pernah	27	20,3
2	1 kali dalam seminggu terakhir	40	30,1
3	2 atau 3 kali selama seminggu terakhir	42	31,6
4	4 kali selama seminggu terakhir	17	12,8
5	5 kali selama seminggu terakhir	7	5,3
Jumlah		132	100

6. Item Soal Nomor Enam (Bergerak Dengan Sangat Aktif Di Akhir Pekan)

Item keenam responden diminta menjawab di akhir pekan selama seminggu terakhir, seberapa sering kamu berolahraga, atau melakukan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif. Penilaian untuk item soal nilai 1 (tidak pernah), nilai 2 (1 kali), nilai 3 (2 sampai 3 kali), nilai 4 (4 sampai 5 kali), dan nilai 5 (6 kali atau lebih).

Tabel 14. Deskripsi Frekuensi Aktivitas Fisik item 6

Nilai	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	tidak pernah	16	12,1
2	1 kali	42	31,8
3	2 sampai 3 kali	50	37,9
4	4 sampai 5 kali	17	12,9
5	6 kali atau lebih	7	5,3
Jumlah		132	100

7. Item Soal Nomor Tujuh (Pernyataan Diri Sendiri)

Item nomer tujuh responden diminta memilih pernyataan yang menggambarkan kamu selama 7 hari terakhir.

Tabel 15. Deskripsi Frekuensi Aktivitas Fisik item 7

Nilai	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Saya sedikit melakukan aktivitas fisik untuk mengisi sebagian besar waktu luang saya	39	29,5
2	Saya kadang-kadang (1 - 2 kali seminggu terakhir) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam aerobik)	61	46,2
3	Saya sering (3 - 4 kali seminggu terakhir) melakukan aktivitas fisik di waktu luang	25	18,9
4	Saya sangat sering (5 - 6 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.	3	2,3
5	Saya sangat sering sekali (lebih dari 7 kali) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.	4	3,0
Jumlah		132	100

8. Item Soal Nomor Delapan (Presentase Aktivitas Fisik)

Item nomer delapan Responden diminta memilih pernyataan seberapa sering melakukan kegiatan fisik (seperti berolahraga, bermain, menari, atau kegiatan fisik lainnya) setiap harinya selama seminggu terakhir.

Tabel 16. Frekuensi Aktivitas Fisik item 8

Nilai	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1,0 – 1,9	tidak pernah	47	35,61
2,0 – 2,9	Sedikit	60	45,45
3,0 – 3,9	Cukup sering	21	15,91
4,0 – 4,9	Sering	4	3,03
5	Sangat sering	0	0
Jumlah		132	100

9. Item Soal Nomor Sembilan (Pernyataan Tidak Dapat Melakukan**Aktivitas Fisik)**

Item Sembilan responden memilih jawaban “ya” atau “tidak”, untuk mengetahui sakit atau tidak dalam minggu lalu, atau apakah ada sesuatu yang membuat kamu tidak bisa melakukan aktivitas fisik seperti biasanya.

Tabel 17. Tingkat Aktivitas Fisik item 9

Nilai	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Ya	26	19,7
2	Tidak	106	80,3
Jumlah		132	100

B. Pembahasan

Aktivitas fisik merupakan semua gerakan tubuh yang dihasilkan dari otot rangka kontraksi yang meningkatkan pengeluaran energi dan membakar kalori terdiri aktivitas seperti berjalan ke sekolah, bekerja, latihan, aktivitas di rumah

(menyapu, mencuci), transportasi (berjalan kaki, sepeda, motor) dan rekreasi (olahraga, *outbound*, dansa), bervariasi dalam intensitas, frekuensi, durasi guna meningkatkan kesehatan sepanjang hari.

Setiap kegiatan fisik seseorang pastilah membutuhkan energi yang berbeda menurut lamanya intensitas dan sifat kerja otot. Latihan fisik dapat meningkatkan kemampuan fungsional dan menurunkan kebutuhan oksigen otot jantung yang diperlukan pada setiap penurunan aktivitas fisik seseorang. Aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya (Wilmore et al, 2004). Aktivitas fisik pada usia dini harus dilakukan dengan mempertimbangkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta rohani anak agar terhindar dari berbagai akibat yang tidak diharapkan seperti, cedera, gangguan pertumbuhan dan perkembangan serta kegemukan (Susanto, 2006: 83).

Berdasarkan hasil penelitian survei aktivitas fisik peserta didik SMP Aisyiyah Full Day Wedi sebagian besar berkategori sedang sebanyak 60,60%, kategori rendah sebesar 25,75 %, pada kategori tinggi sebesar 12,87 %, pada kategori sangat tinggi sebesar 1,52 % dan pada kategori sangat rendah 0 %. Hasil tersebut menunjukkan jika siswa SMP Aisyiyah Full Day mempunyai aktivitas fisik yang cenderung sedang dan rendah. Hal tersebut dikarenakan selama ini kegiatan siswa SMP Aisyiyah Full Day mempunyai banyak kegiatan, yang cenderung lebih pada kegiatan akademik dan keagamaan, sehingga aktivitas latihan yang bersifat fisik dan olahraga cenderung tidak maksimal. Aktivitas sehari-hari seseorang berpengaruh pada kelangsungan aktifitas fisik yang dilakukan oleh peserta didik SMP Aisyiyah Full Day Wedi.

Di tambah lagi adanya masa pandemi *Covid-19* yang masih belum seutuhnya berakhir, sehingga membuat aktivitas siswa cenderung dibatasi. Anak

usia SMP mempunyai psikologis yang cenderung labil, lebih suka bermain gadget dan media computer. Penggunaan media digital pada sisi negatifnya menjadikan anak lupa waktu, kurang belajar, dan istirahat jadi kurang, hal ini disebabkan karena anak sering jadi tidak sadar berjam-jam di depan media digital. Semakin banyak waktu di depan layar elektronik anak maka semakin sedikit waktu yang bisa ia gunakan untuk aktivitas fisik rutin.

Aktivitas fisik yang kurang dapat disebabkan oleh 2 faktor besar, yaitu faktor pribadi dan faktor lingkungan. Selain itu di era globalisasi ini perkembangan IPTEK sangat berpengaruh besar pada perubahan perilaku masyarakat. Kecanggihan teknologi cenderung membuat masyarakat minim melakukan aktivitas jasmani. Misalnya, seseorang ingin mencapai suatu tempat yang relatif tidak jauh, lebih memilih penggunaan sepeda motor dan mobil dibanding berjalan kaki. Kemudian penggunaan mesin cuci untuk mencuci pakaian, itu semua digunakan guna mempermudah manusia itu sendiri. Hal tersebut juga terjadi pada beberapa siswa SMP Aisyiyah Full Day Wedi.

Masyarakat saat ini berkecenderungan melakukan aktivitas gerak yang sangat minim, mereka lebih sering mencari kesibukan dengan menonton tv, bermain komputer, *playstation*, mendengarkan musik dan bermain media sosial melalui gadget. Hal tersebut sangatlah menyita waktu dan mengakibatkan seseorang kurang aktif dalam bergerak. Terlebih untuk remaja yang sedang dalam proses pertumbuhan yang apabila keadaan ini berlangsung lama maka dapat memungkinkan terjadinya penurunan aktifitas fisik dan munculnya berbagai penyakit akibat kurangnya aktivitas gerak tubuh salah satunya semakin tinggi resiko Obesitas.

Hasil penelitian di atas sesuai dengan mini survey yang dilakukan sebelum penelitian, dari 30 siswa SMP Aisyiyah Full Day Wedi, tendensi dari jawaban responden cenderung melakukan aktivitas fisik dengan rendah. Telah di jelaskan seblumnya bahawa program *full day school* mempunyai beberapa kekeuranagn yaitu hilangnya waktu anak dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Dengan waktu sekolah yang hampir 12 jam, anak kembali ke rumah pada hari menjelang malam. Kondisi tubuh yang letih dikarena melakukan aktivitas seharian disekolah membuat anak malas untuk berinteraksi dengan lingkungannya. Keadaan seperti ini menimbulkan anak kehilangan kehidupan sosialnya. Dengan jumlah jam pelajaran yang hamapir setengah hari di sekolah kadang anak sudah merasa capek dan lelah. Padahal di sekolah program pendidikan yang diajarkan lebih banyak apda kademik dan keagamaan, sehingga waktu untuk beraktifitas fisik, berlatih di lingkungannya menjadi sedikit. Aroma kompetisi dengan dunia luar jarang dirasakan oleh anak lulusan *full day school*. Hall inilah yang membuat kondisi aktifitas fisik anak SMP Aisyiyah Full Day sebgain besar sedang dan rendah.

C. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas maka implikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Keterbatasan waktu peneliti mengambil data penelitian dengan cara menggunakan google form, sehingga peneliti tidak dapat mengontrol kesungguhan dan kejujuran responden.
2. Keterbatasan waktu, peneliti tidak dapat mengontrol aktivitas fisik siswa secara langsung

3. Terbatasnya waktu peneliti hanya mengambil sekali saja tanpa memberi kesempatan mengulang di hari berikutnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya diketahui survei aktivitas fisik peserta didik SMP Aisyiyah Full Day Wedi sebagian besar berkategori sedang sebanyak 60,60%, kategori rendah sebesar 25,75 %, pada kategori tinggi sebesar 12,87 %, pada kategori sangat tinggi sebesar 1,52 % dan pada kategori sangat rendah 0 %. Hasil tersebut disimpulkan jika siswa SMP Aisyiyah Full Day mempunyai aktivitas fisik yang cenderung sedang dan rendah.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas maka implikasi dalam penelitian ini adalah menjadi informasi bagi guru dan siswa di SMP Aisyiyah Full Day mengenai data aktivitas fisik siswa SMP Aisyiyah Full Day.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa SMP Aisyiyah Full Day yang masih rendah dapat dijadikan sebagai bahan kajian, sehingga dapat di tingkatkan untuk meningkatkan aktifitas fisiknya.
2. Bagi sekolah SMP Aisyiyah untuk dapat memperhatikan program sekolah, sehingga dapat seimbang antara program akademik, keagamaan dan aktifitas fisik.

3. Bagi orang tua agar dapat memperhatikan aktifitas fisik anak-anaknya, dengan memberi dukungan agar memberi kesempatan dan mengingatkan untuk selalu melakukan aktifitas gerak dan olahraga yang baik dan benar.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Muri Yusuf. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: PRENADAMEDIA GROUP
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta. Kementrian Kesehatan RI
- Begona & Elena. (2006). *Physical Activity and Health in Children and Adolescents*. Madrid, Spain. MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2007). *Physical Activity and Health*. UnitedStates: Human Kinetics.
- Desi Ardiyani. (2016). "Hubungan Antara Aktivitas Jasmani dengan Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII SMP N 3 Depok Sleman." Yogyakarta: UNY
- Djoko Pekik Irianto (2006). *Bugar & Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: ANDI OFFSET.
- Lisnawati, S. (2014). "Full day school terhadap prestasi akademik siswa Smp Jati Agung Sidoarjo. Skripsi. Surabaya : FIS Universitas Negeri Surabaya
- Santosa Giriwijoyo & Dikdik Zafar Sidik. (2013). *ILMU KESEHATAN OLAHRAGA*. Bandung: PT Remaja Rosadakarya Offset.
- Janz, K. F., Lutuchy, E. M., Wenthe, P., & Levy, S. M. (2007). Measuring Activity in Children and Adolescents Using Self-Report: PAQ-C and PAQ-A. *Methodological Advances*, 767.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2012). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Kegemukan dan Obesitas pada Anak Sekolah*. Jakarta:

Kementerian Kesehatan RI

Purnama, (2015). "Pelaksanaan *full day school* sekolah dasar islam Terpadu Al-Huda", Jurnal Studi Keislaman Volume 1, Nomor 1, Juni 2015.

Anjarwati, R. (2019). "Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa PJKR Semester 4 Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2019". *Skripsi*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Damayanti, D. (2020). "Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas Vii Di SMP Negeri 2 Balapulang Dalam Upaya Mencegah Wabah *Covid-19*". *Skripsi*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Erwinanto, D. (2017). "Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 Di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY". *Skripsi*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Merino, B. M., & Briones, E. G. (2006). *Physical activity and health in children and adolescents*. Madrid, Spain. Ministerio De Sanidad Y Consumo.

Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. (2004). The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual. 2, 13-15.

Miles, Lisa. (2007). *Physical Activity and Health*. London: British Nutrition Foundation Bulletin

Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek SMA*. Jakarta: Erlangga.

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.

Surajiyo. (2010). *Filsafat Ilmu & Perkembangannya di Indonesia*. Jakarta: Bumi Aksara.

Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2005). *Research Methods in Physical Activity*. United States of America: Human Kinetics.

LAMPIRAN

Lampiran 2. Tabel Frekuensi

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	AKtifit as fisik
N Valid	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	1,5315	3,9924	2,1136	2,5076	2,5227	2,6742	2,0303	2,2305	1,8030	2,3784
Median	1,4211	4,0000	2,0000	2,5000	2,0000	3,0000	2,0000	2,1429	2,0000	2,3216
Mode	1.16 ^a	5,00	1,00	3,00	3,00	3,00	2,00	2,14	2,00	1.94 ^a
Std. Deviation	,41832	1,03005	1,32876	1,09472	1,11524	1,02262	,92414	,77479	,39922	,57745
Minimum	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,02
Maximum	3,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	4,71	2,00	4,27
Sum	202,16	527,00	279,00	331,00	333,00	353,00	268,00	294,43	238,00	313,95

Frequency Table

1

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1.00	3	2,3	2,3	2,3
1.05	4	3,0	3,0	5,3
1.11	7	5,3	5,3	10,6
1.16	11	8,3	8,3	18,9
1.21	6	4,5	4,5	23,5
1.26	9	6,8	6,8	30,3
1.32	11	8,3	8,3	38,6
1.37	10	7,6	7,6	46,2
1.42	8	6,1	6,1	52,3
1.47	7	5,3	5,3	57,6
1.53	8	6,1	6,1	63,6
1.58	3	2,3	2,3	65,9
1.63	6	4,5	4,5	70,5
1.68	8	6,1	6,1	76,5
1.74	5	3,8	3,8	80,3
1.79	3	2,3	2,3	82,6
1.84	5	3,8	3,8	86,4

1.89	1	,8	,8	87,1
1.95	2	1,5	1,5	88,6
2.05	2	1,5	1,5	90,2
2.11	2	1,5	1,5	91,7
2.16	3	2,3	2,3	93,9
2.26	1	,8	,8	94,7
2.58	1	,8	,8	95,5
2.63	1	,8	,8	96,2
2.74	1	,8	,8	97,0
2.84	1	,8	,8	97,7
2.89	1	,8	,8	98,5
3.00	2	1,5	1,5	100,0
Total	132	100,0	100,0	

2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	6	4,5	4,5	4,5
	2.00	2	1,5	1,5	6,1
	3.00	28	21,2	21,2	27,3
	4.00	47	35,6	35,6	62,9
	5.00	49	37,1	37,1	100,0
	Total	132	100,0	100,0	

3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	60	45,5	45,5	45,5
	2.00	35	26,5	26,5	72,0
	3.00	10	7,6	7,6	79,5
	4.00	16	12,1	12,1	91,7
	5.00	11	8,3	8,3	100,0
	Total	132	100,0	100,0	

4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	27	20,5	20,5	20,5
	2.00	39	29,5	29,5	50,0
	3.00	45	34,1	34,1	84,1
	4.00	14	10,6	10,6	94,7
	5.00	7	5,3	5,3	100,0
	Total	132	100,0	100,0	

5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	27	20,5	20,5	20,5
	2.00	40	30,3	30,3	50,8
	3.00	41	31,1	31,1	81,8
	4.00	17	12,9	12,9	94,7
	5.00	7	5,3	5,3	100,0
	Total	132	100,0	100,0	

6

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	16	12,1	12,1	12,1
	2.00	42	31,8	31,8	43,9
	3.00	50	37,9	37,9	81,8
	4.00	17	12,9	12,9	94,7
	5.00	7	5,3	5,3	100,0
	Total	132	100,0	100,0	

7

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	39	29,5	29,5	29,5
	2.00	61	46,2	46,2	75,8
	3.00	25	18,9	18,9	94,7
	4.00	3	2,3	2,3	97,0
	5.00	4	3,0	3,0	100,0
	Total	132	100,0	100,0	

8

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	4	3,0	3,0	3,0
	1.14	10	7,6	7,6	10,6
	1.29	10	7,6	7,6	18,2
	1.43	2	1,5	1,5	19,7
	1.57	7	5,3	5,3	25,0
	1.71	6	4,5	4,5	29,5
	1.86	8	6,1	6,1	35,6
	2.00	10	7,6	7,6	43,2
	2.14	12	9,1	9,1	52,3
	2.29	8	6,1	6,1	58,3
	2.43	10	7,6	7,6	65,9
	2.57	7	5,3	5,3	71,2
	2.71	7	5,3	5,3	76,5

2.86	6	4,5	4,5	81,1
3.00	10	7,6	7,6	88,6
3.14	2	1,5	1,5	90,2
3.29	2	1,5	1,5	91,7
3.43	4	3,0	3,0	94,7
3.57	1	,8	,8	95,5
3.71	2	1,5	1,5	97,0
4.00	1	,8	,8	97,7
4.14	1	,8	,8	98,5
4.29	1	,8	,8	99,2
4.71	1	,8	,8	100,0
Total	132	100,0	100,0	

9

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1.00	26	19,7	19,7	19,7
2.00	106	80,3	80,3	100,0
Total	132	100,0	100,0	

AKtifitas fisik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1.02	1	,8	,8	,8
1.33	1	,8	,8	1,5
1.47	1	,8	,8	2,3
1.47	1	,8	,8	3,0
1.48	1	,8	,8	3,8
1.48	1	,8	,8	4,5
1.49	1	,8	,8	5,3
1.50	1	,8	,8	6,1
1.57	1	,8	,8	6,8
1.59	1	,8	,8	7,6
1.60	1	,8	,8	8,3
1.64	1	,8	,8	9,1
1.65	1	,8	,8	9,8
1.66	1	,8	,8	10,6
1.67	1	,8	,8	11,4
1.68	1	,8	,8	12,1
1.69	1	,8	,8	12,9
1.72	1	,8	,8	13,6
1.72	1	,8	,8	14,4
1.79	1	,8	,8	15,2
1.79	1	,8	,8	15,9
1.81	1	,8	,8	16,7

1.91	1	,8	,8	17,4
1.92	1	,8	,8	18,2
1.92	1	,8	,8	18,9
1.93	1	,8	,8	19,7
1.93	1	,8	,8	20,5
1.94	2	1,5	1,5	22,0
1.94	1	,8	,8	22,7
1.94	1	,8	,8	23,5
1.98	1	,8	,8	24,2
1.98	1	,8	,8	25,0
2.00	1	,8	,8	25,8
2.02	1	,8	,8	26,5
2.04	1	,8	,8	27,3
2.04	1	,8	,8	28,0
2.04	1	,8	,8	28,8
2.05	1	,8	,8	29,5
2.06	1	,8	,8	30,3
2.07	2	1,5	1,5	31,8
2.08	1	,8	,8	32,6
2.09	1	,8	,8	33,3
2.10	2	1,5	1,5	34,8
2.15	1	,8	,8	35,6
2.15	1	,8	,8	36,4
2.16	1	,8	,8	37,1
2.16	1	,8	,8	37,9
2.18	1	,8	,8	38,6
2.19	1	,8	,8	39,4
2.19	1	,8	,8	40,2
2.21	1	,8	,8	40,9
2.21	1	,8	,8	41,7
2.25	1	,8	,8	42,4
2.26	1	,8	,8	43,2
2.27	1	,8	,8	43,9
2.28	1	,8	,8	44,7
2.30	1	,8	,8	45,5
2.30	1	,8	,8	46,2
2.30	1	,8	,8	47,0
2.30	1	,8	,8	47,7
2.30	1	,8	,8	48,5
2.31	1	,8	,8	49,2
2.32	1	,8	,8	50,0
2.32	1	,8	,8	50,8
2.32	1	,8	,8	51,5
2.34	1	,8	,8	52,3
2.34	1	,8	,8	53,0

2.36	1	,8	,8	53,8
2.38	1	,8	,8	54,5
2.38	1	,8	,8	55,3
2.38	1	,8	,8	56,1
2.39	1	,8	,8	56,8
2.39	1	,8	,8	57,6
2.40	1	,8	,8	58,3
2.41	1	,8	,8	59,1
2.42	1	,8	,8	59,8
2.42	1	,8	,8	60,6
2.44	1	,8	,8	61,4
2.46	1	,8	,8	62,1
2.47	1	,8	,8	62,9
2.50	1	,8	,8	63,6
2.52	1	,8	,8	64,4
2.53	1	,8	,8	65,2
2.55	1	,8	,8	65,9
2.55	1	,8	,8	66,7
2.57	1	,8	,8	67,4
2.62	1	,8	,8	68,2
2.64	1	,8	,8	68,9
2.64	1	,8	,8	69,7
2.66	1	,8	,8	70,5
2.67	1	,8	,8	71,2
2.68	1	,8	,8	72,0
2.70	1	,8	,8	72,7
2.71	1	,8	,8	73,5
2.71	1	,8	,8	74,2
2.73	1	,8	,8	75,0
2.74	1	,8	,8	75,8
2.77	1	,8	,8	76,5
2.78	1	,8	,8	77,3
2.79	1	,8	,8	78,0
2.79	1	,8	,8	78,8
2.81	1	,8	,8	79,5
2.81	1	,8	,8	80,3
2.82	1	,8	,8	81,1
2.85	1	,8	,8	81,8
2.85	1	,8	,8	82,6
2.85	1	,8	,8	83,3
2.86	1	,8	,8	84,1
2.91	1	,8	,8	84,8
2.99	1	,8	,8	85,6
3.01	1	,8	,8	86,4
3.04	1	,8	,8	87,1

3.08	1	,8	,8	87,9
3.08	1	,8	,8	88,6
3.09	1	,8	,8	89,4
3.10	1	,8	,8	90,2
3.15	1	,8	,8	90,9
3.16	1	,8	,8	91,7
3.17	1	,8	,8	92,4
3.27	1	,8	,8	93,2
3.29	1	,8	,8	93,9
3.31	1	,8	,8	94,7
3.36	1	,8	,8	95,5
3.52	1	,8	,8	96,2
3.60	1	,8	,8	97,0
3.63	1	,8	,8	97,7
3.87	1	,8	,8	98,5
4.05	1	,8	,8	99,2
4.27	1	,8	,8	100,0
Total	132	100,0	100,0	

DOKUMENTASI

